பகவத் பாதை

BAGAVATH PATHAI

தமிழ் மாத இதழ்

•Volume : 3 • Issue: 4 • June 2016 • Annual Subscription Rs. 100/- • மலர் 3 • இதழ்: 4 • ஜுன் 2016 • வருடச் சந்தா ரூ. 100/-

ஏற்காடு ஞானமுகாம்



சத்சங்கம்

பகவத் பாதை

தமிழ் மாத இதழ்

உள்ளே



"சத்சங்கத்தை ஒரு பள்ளிக் கூடமாகவும், நாம் அதில் படிக்க வந்த மாணவர்களாகவும் கருத வேண்டும். சகமாணவராக இருந்து அடுத்த மாணவர்களுடன் கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். அதைவிடுத்து, நான் ஆசிரியராக இருந்து போதிப்பேன் என்ற நிலைப்பாட்டை எடுத்துவிடக்கூடாது.

– ஸ்ரீ பகவத்

ஸ்ரீ பகவத் பவனில் ஞானமுகாம்

வழங்குபவர் :
ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்கள்

நாள் : **09-09-2016** வெள்ளி காலை **9:30** மணி முதல்
10-09-2016 ஞாயிறு மாலை **3:00** மணி வரை

இடம் : **ஸ்ரீ பகவத் பவன்**, திருவருட்சோலை,
பெரியகவுண்டாபுரம், சேலம்.

- ✦ ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தங்குவதற்கான தனித்தனி இடவசதி உள்ளது.
- ✦ 60 நபர்கள் மட்டுமே தங்க இடமிருப்பதால் பங்கேற்க விரும்புபவர்கள் விரைவில் முன்பதிவு செய்திட வேண்டுகிறோம்.
- ✦ **அனுமதி இலவசம்.**
- ✦ உணவுக்காக ஆகும் செலவுகளுக்கு நன்கொடைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன..

முன்பதிவிற்கு

September Gnana Muhaam என்று **Type** செய்து உங்கள் பெயர், ஊர், செல் நெம்பர் ஆகிய விவரங்களை SMS அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.
SMS அனுப்ப வேண்டிய எண் : 0 9942219065
உங்கள் வருகை ஜூலை 30க்குள் உறுதி செய்யப்படும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு
ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்
31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை, சேலம் – 3.
கைப்பேசி : 9994205880, 9789165555.

பகவத் பாதை சந்தா விபரம்

பகவத் பாதை மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தாதவர்கள், அல்லது புதுப்பிக்காதவர்கள் கீழ்க்கண்ட ஏதேனும் ஒரு வகையில் சந்தா செலுத்துமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். சந்தா செலுத்த விரும்புபவர்கள் கீழ்க்காணும் ஏதேனும் ஒரு வழியில் செலுத்தலாம்.

ஓர் ஆண்டு சந்தா – ரூ.100/– **ஐந்தாண்டு சந்தா – ரூ. 500/–**
ஆயுள் சந்தா – ரூ, 1000/–

சந்தாத் தொகையை **"Sri Bagavath Mission"** என்ற பெயரில் **M.O.** அல்லது சேலத்தில் செல்லத் தக்க **D.D. (or) Cheque** மூலம் அனுப்பலாம்.

www.pravaagam.org என்ற இணைய தளத்தில் **Credit Card / Debit Card** மூலமாகவும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வங்கிக் கணக்கில் நேரடியாக செலுத்துபவர்கள் **HDFC Bank- Sri Bagavath Mission A/c No. 15907620000075, NEFT IFSC: HDFC 0001590** என்ற கணக்கில் செலுத்தலாம்.

Bank A/C ல் நேரடியாக செலுத்தியவர்கள் உங்கள் முகவரியை **92620 61838** என்ற எண்ணிற்கு **SMS** மூலம் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விரும்புகிறீர்களா?
அல்லது பாதையை நண்பர்களுக்கு அனுப்ப விரும்புகிறீர்களா?



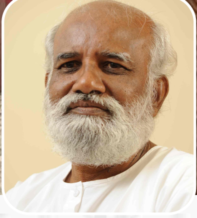
Sri Bagavath Mission

31, Ramalingasamy Street, Ammapet,
Salem - 636 003. Tamilnadu,INDIA.
V. A. P. Sharavanan : 99942 05880
Dr. N. Kailasam : 94432 90559
K. S. Jeevamani : 97891 65555
www.pravaagam.org, www.sribagavath.org
E-mail : sribagavathmission@gmail.com



This Book Designed By:
ORANGE DESIGNER SALEM
Mobile : 9894377433





ஆன்மிக அணுகுமுறையில், சத்சங்கத்தின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது.

என்னுடைய வளர்ச்சியின் பெரும் பங்கு சத்சங்கத்தையே சாரும்.

இக்காலத்து சத்சங்கம் சற்று வேறு வடிவையும் தாங்கியுள்ளது.

பெரும்பாலும் இப்போதைய சத்சங்கங்கள், வாட்ஸ்அப் சத்சங்கமாகவே உள்ளன.

அன்பர் ஒருவர் இப்படி ஒருமுறை அலுத்துக் கொண்டார்:

கருத்தைச் சொல்லுகிறோம் என்று கூறி ஒருவரை ஒருவர் கடித்துக் கொள்கின்றனர். சகிக்க முடியவில்லை. அதனால் வாட்ஸ்அப் குரூப்களிலிருந்து விலகிக் கொண்டேன்.

சத்சங்கமாக செயல்படவேண்டிய ஒன்று, சில சமயங்களில் சர்ச்சை சங்கமாக மாறி விடுகிறது.

அக்காலத்து எங்களுடைய சத்சங்கத்து உறுப்பினர்கள் கூட ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமான அணுகுமுறையில் ஆர்வம் கொண்டவர்களாக இருந்தனர்.

ஒருவர் இராமகிருஷ்ணபரமஹம்சர், விவேகானந்தர் ஆகியோரது கருத்துகளில் ஈடுபாடு கொண்டவராகவும், இன்னும் ஒருவர் சாயிபாபா கருத்துகளிலும், அடுத்து ஒருவர் அறுபத்துமூன்று நாயன்மார்களின் அணுகுமுறையிலும் ஈடுபாடு கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள். இன்னும் பலர் அவரவர்களுக்கென்றே சில அணுகுமுறைகளோடு இருந்தனர். என்னைப் பொறுத்த வரையிலும் நான் ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் அணுகுமுறையுடன் பங்கு பெறுவேன்.

சத்சங்கத்தின்போது ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கருத்தினை முன்வைத்த காரணத்தினால் சத்சங்கம் சில வேளைகளில் சர்ச்சை சங்கமாக மாறிவிடுவதும் உண்டு. ஆனாலும் ஒருவரை யொருவர் அனுசரித்து, கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொண்ட காரணத்தால் மட்டுமே நான் பங்கு பெற்ற சத்சங்கம், எனக்கு பயனுடையதாக அமைந்திருந்தது.

எங்கள் சத்சங்க உறுப்பினர்களுள் ஒருவர் அறுபத்துமூன்று நாயன்மார்களின்மீது அளவற்ற ஈடுபாடு கொண்டவர். தமிழ்ப் புலமை மிகுந்தவர். இலக்கியநூல்கள் சிலவற்றை எழுதியவர்.

தினமும், நாயன்மார்களின் வரலாற்றைக் கூறும் பெரிய புராணத்தை அவர் காலையில் வாய்விட்டுப் படிப்பார். அவர் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் தாரைத் தாரையாக வழிந்தோடும். இது அவரது நித்திய வழிபாட்டு முறை.

சத்சங்க அன்பர்களுள் இன்னுமொருவருக்கு இந்த நாயன்மார்களின் வரலாறு பிடிக்காது.

“பெற்ற பிள்ளையைக் கொன்று கறி செய்து கொடுக்கச் சொல்லி எவராவது கேட்பார்களா? அப்படிக் கேட்பவர் சிவனடியாராக எப்படி இருக்க முடியும்? சொந்த மனைவியை சிவனடியாருக்கு யாராவது தாரைவார்த்துக் கொடுப்பார்களா? அப்படித் தான் எவரும் கேட்பார்களா? -இதெல்லாம் கட்டுக் கதை”- இப்படி அவர் கூறுவார்.

பெரிய புராண ஆர்வலருக்கு இது கோபத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.

“அறுபத்துமூவர் பற்றிய நிகழ்வுகள் அனைத்தும் உண்மையாக நிகழ்ந்தவை. கற்பனை எதுவும் கிடையாது. பக்தி சிந்தை இல்லாத

காரணத்தினால்தான் உங்களுக்கு இது புரியவில்லை."

–இது ஆர்வலரின் வாதம்.

இவர்களுக்குள் என்ன பிரச்சினை?

ஒருவர், தான் இரசித்து மகிழ்ந்த ஒன்றைத் தன் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளார். அவரது நோக்கம் என்ன?

தான் பெற்ற இன்பம் மற்றவர்களும் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் மட்டுமே அவரது பகிர்வின் நோக்கம்.

அதனால் அவருடைய அணுகுமுறையில் தவறில்லை.

அவரிடம் இன்னுமொருவர் குறைகாணுகிறார். நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு சாத்தியமில்லாத கற்பனைக் கதை என்று கூறுகிறார்.

அவர் ஏன் இப்படிக் கூறுகிறார்?

சிலர் இசையுடன் பாடல்களைப் பாட விரும்புவர். அப்படிப் பாடுவதன் மூலம் அவர்கள் தம்மையே மறந்துவிடுவர். ஆனால் அவரது குரல் மற்றவர்களுக்கு நாராசமாக இருக்கும். ஓடி ஒளிந்து கொள்வர்.

அப்படி ஓடி ஒளிய முடியாதவர்கள் என்ன செய்வார்கள்?

வேறு வழியில்லாமல், பாடுபவரை நிர்வாகம் செய்யவேண்டியது ஏற்படும்.

"பாடல்பாடுவதானால் தயவு செய்து பாத்ரூமில் பாடு, அல்லது பாடுவதற்கு அரைமணி நேரத்துக்கு முன்னால் எங்களுக்கு நோட்டிஸ் கொடுத்துவிடு. நாங்கள் தப்பிப் பிழைத்துக் கொள்கிறோம்" என்று கூறிவிடுவார்கள்.

நாயன்மார்களின் கதை அந்த இன்னுமொருவருக்கு அபத்தமாகப்பட்டதால் அவர் தமது உணர்ச்சிகளை கருத்தாக்கி வெளியிட்டு விட்டார்.

அது அடுத்தவரைப் பாதிப்படையச் செய்து விட்டதால் அவரும் "பக்தி உள்ளவர்களுக்குத் தான் இது புரியும். இதைக் கேட்கும் அருகதை உங்களுக்குக் கிடையாது'' எனப் பதிலுக்கு சாடிவிட்டார்.

இது ஓர் உதாரணம் மட்டுமே.

இப்படி பலவகையான கருத்து மோதல்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

ஆகவே நாங்களே எங்களுக்குள் சில கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டோம்.

அதன்படி ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுடைய கருத்தைத் தெரிவிக்கலாம். எவரும் அதனைக் குற்றம் கூறக் கூடாது.

ஏனெனில் அனைவருமே தங்களுடைய கருத்துகளை நல்ல நோக்கத்துக்காகவே முன்வைக்கின்றனர்.

ஆனாலுங்கூட ஒருவர் கூறும் கருத்து நமக்கு ஏற்புடையதாக இல்லை என வைத்துக் கொள்வோம்.

நாம் என்ன செய்வது?

ஞான முகாம் ஒன்றில் ஒருவர் தனது கருத்தை முன் வைத்தார்.

"தூங்கும் போது தூக்கத்திலுள்ள சுகத்தை நாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதனால்தான் தூங்கி விழித்ததும், நான் சுகமாகத் தூங்கினேன் என்று கூறுகிறோம்."

– இது அவரது கருத்து.

"தூங்கும் போது நாம் எதனையும் அறிந்து கொண்டிருக்கவில்லை. தூங்கி எழுந்ததும் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய புத்துணர்வை அனுபவிக்கிறோம். அந்தப் புத்துணர்வைக் கொண்டும், நாம் தூக்கத்தின் போது நம்மை அறியாமல் இருந்ததைப் புரிந்து கொண்டும், நான் சுகமாகத் தூங்கினேன் என்று கூறுகிறோம். உண்மையில் தூக்கத்தின் போது நாம் அனுபவரீதியாக சுகத்தை அனுபவிக்கவில்லை. நமக்கு ஏற்படும் கனவுகளும் தூக்கத்தின் போது தான் ஏற்படுகின்றன. அந்தக் கனவுகளை வேண்டுமானால் அனுபவம் என்று கூறலாம்.

கனவின் மூலம் இன்பமான அனுபவங்கள் ஏற்படலாம். துன்பமான அனுபவங்களும் ஏற்படலாம். தூக்கம் என்பதே இன்பமான அனுபவமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அங்கு துன்பமான கனவுகளே ஏற்படச் சாத்தியமில்லை."

– இதனை நான் எனது கருத்தாகக் கூறினேன்.

ஆனால் அந்த அன்பர் தனது கருத்துக்கு ஆதரவாக இரமண மகரிஷியின் கருத்தை எடுத்துக் கூறினார். உண்மையில் இரமணரும் அவரைப் போன்றே கூறியிருக்கிறார். அதனால் அந்த அன்பரால் என்னுடைய கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

இருவரும் இருவேறு கருத்துக்களைக் கூறியிருக்கிறோம். இங்கு என்ன முடிவுக்கு நாம் வரவேண்டும்?

எவ்வாறு முடிவு செய்வது?

அன்றைய நிகழ்ச்சியில் தூக்கம் பற்றிய ஆய்வு பிரதானமானதாக அமைந்திருக்கவில்லை. பிரதான அம்சத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட துணைக் கேள்வியாகத்தான் தூக்கம் எப்படி அமைந்துள்ளது என்பதை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொண்டோம்.

ஆகவே, "உங்களுடைய கருத்தை இது சம்பந்தமான உங்களுடைய கருத்தாகவும், என்னுடைய கருத்தை எனது தனிப்பட்ட கருத்தாகவும் வைத்துக் கொண்டு இந்த வாதத்தை இத்துடன் முடித்துக் கொள்வோம்," என்று அன்று அந்த விவாதத்தை முடித்துக் கொண்டோம்.

"இல்லை, நீங்கள் அப்படியொரு கருத்தை உங்களுக்கென வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதை விட்டுவிட்டு எனது கருத்தை ஏற்றுக்கொண்டாக வேண்டும்" - என்று நாம் கூறுவோமானால் அது அநாகரிகமானது.

எங்களது சத்சங்க உறுப்பினர்கள் அனைவரும் மிகவும் நல்ல இயல்பு உள்ளவர்கள் - சராசரி மனிதர்களிலும் மேம்பட்டவர்கள்.

ஆனாலும் விவாதம் என்று வந்து விட்டால் சிலர் சண்டை சச்சரவுக்குத் தயாராகி விடுவார்கள்.

இதனால்தான் நாங்கள் எங்களுக்குள் உடன்படிக்கை செய்துகொண்டோம்.

அப்படி அவர் விளக்கம் சொல்லத் தடுமாறும் போது, ''நீங்கள் இதைத்தான் சொல்லவருகிறீர்களா?" என்று கேட்டு அவருக்கு உதவலாம். ஆனால் உங்களது விளக்கத்தை ஏற்காது, அந்தக் கருத்தில் அதை நான் விளக்க முயலவில்லை என்று கூறி உங்களது உதவியை நிராகரிக்கும் உரிமை அவருக்கு உண்டு.

சத்சங்க உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தங்கள் சுதந்திரம் பாதுகாக்கப்பட்டதாகக் கருதவேண்டும். அதற்கு அனைவரும் துணைபுரிய வேண்டும்.

ஒருவர் சத்சங்கத்தின்போது தவறு என்று தெரியாமலேயே தவறான ஒரு கருத்தை முன் வைக்கிறார் என வைத்துக் கொள்வோம்.

மற்றவர்கள் அதைத் திருத்த வேண்டாமா?

மற்றவர்கள் அதில் திருத்தம் செய்யலாம். ஆனால் சம்பந்தப்பட்ட அன்பரின் அனுமதி பெற்றே அதைச் செய்ய வேண்டும்.

மொத்தத்தில் சத்சங்கத்தை ஒரு பள்ளிக் கூடமாகவும், நாம் அதில் படிக்க வந்த மாணவர்களாகவும் கருத வேண்டும்.

கொடுக்கப்பட்ட தலைப்புகளில் அவரவர் தங்களுடைய கருத்துகளை முன் வைக்கலாம். அவர் முன்வைக்கும் கருத்துகளில் தெளிவான விளக்கம் கிடைக்காத பட்சத்தில் அவர் எதை கூறுவதற்கு விழைகிறார் என்பதைக் கேள்வி கேட்டுத் தெளிவு பெற்றுக் கொள்ளலாம். அப்படிக் கேள்வி கேட்பது என்பது அவருக்கு எதிரானது அல்ல. அவரது கருத்தை மேலும் தெளிவாக எடுத்து வைப்பதற்காகக் கொடுக்கப்படும் வாய்ப்பே ஆகும். அப்படிக் கேள்விகேட்பதை அவரும் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

கொடுக்கப்பட்ட தலைப்புகளில் அவரவர் தங்களுடைய கருத்துகளை முன் வைக்கலாம். அவர் முன்வைக்கும் கருத்துகளில் தெளிவான விளக்கம் கிடைக்காத பட்சத்தில்

அவர் எதை கூறுவதற்கு விழைகிறார் என்பதைக் கேள்வி கேட்டுத் தெளிவு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அப்படிக் கேள்வி கேட்பது என்பது அவருக்கு எதிரானது அல்ல. அவரது கருத்தை மேலும் தெளிவாக எடுத்து வைப்பதற்காகக் கொடுக்கப்படும் வாய்ப்பே ஆகும். அப்படிக் கேள்விகேட்பதை அவரும் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சிலர் தெளிவான கருத்துக்களோடு இருப்பர். ஆனால் அதனைத் தெளிவுபட விவரித்துச் சொல்லும் ஆற்றல் இருக்காது.

அதில் எந்தத் தவறும் கிடையாது. புரிந்து கொள்வதுதான் முக்கியமே தவிர, அதனை விவரித்துச் சொல்வது அன்று.

சகமாணவராக இருந்து அடுத்த மாணவர்களுடன் கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். அதைவிடுத்து, நான் ஆசிரியராக இருந்து போதிப்பேன் என்ற நிலைப்பாட்டை எடுத்துவிடக் கூடாது.

எவ்வளவு தான் கட்டிக்காத்தாலும், சில சமயங்களில் சில அன்பர்கள் வரம்பு மீறி நடந்து கொள்வதுகூட இயற்கையானதுதான்.

வரம்புமீறாமல் நடந்துகொள்வதை அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள முன்வரவேண்டும்.

சத்சங்கத்தின் மூலமாக நான் பெற்ற தெளிவினை ஒவ்வொருவரும் பெற வேண்டும் என்ற விருப்பத்தின்பேரில் இந்தக் கட்டுரை எழுத நேர்ந்துள்ளது.

அனைவரும் பயன்படுத்திக் கொள்வோமாக.



புரிதலும் ஆரோக்கியமும்

V.A.P. சரவணன் (சேலம்)
செல் : 99942 05880

கேள்வி: பகவத் ஐயாவின் நூல்களைப் படித்து மனதின் இயக்கத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறேன். அதனால் எத்தனையோ மனப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை அடைந்து இருக்கிறேன். மனதைப் பற்றிய இந்தப் புரிதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய் தன்மையிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் எந்த அளவுக்கு உதவுகிறது? உடல் நோய்கள் பற்றிய விசயத்தில் இந்த மனதைப் பற்றிய புரிதல் எப்படி செயல்படுகிறது? மனதைப் பற்றி ஒரு தெளிவான புரிதல் இருப்பது போல் உடல் பற்றிய எதாவது தெளிவான புரிதல் உள்ளதா? விளக்கம் தேவை?

பதில்: மனமும் உடலும் ஒன்றே. பெயர் அளவில் வேறுபட்டு இருந்தாலும் இரண்டும் ஒன்றே. மனது எப்படி செயல்படுகிறதோ, அப்படி தான் உடலும் செயல்படுகிறது. நமக்குத் தெரிந்த மனதின் புரிதல் மூலம் உடலைப்பற்றியும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வோம். இனி..

மனமும் உடலும் ஒன்றுதான் என்று கூறினோம். எப்படி என்று பார்ப்போம். மனதிற்கு வடிவம் கிடையாது. மனதை கண்களால் பார்க்க முடியாது. கண்களால் பார்க்க முடியாதலால் மனம் என்ற ஒன்று இல்லை என்று கூறுமுடியாது. நாம் ஒவ்வொருவரும் மனதை உணர்கிறோம். மனதின் மூலமே செயல்படுகிறோம். மனதின் மூலமே வாழ்கிறோம்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத மனதின் திட வடிவம் தான் உடல். எப்படி மெய் பொருளே ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் என அழுத்தற்கு தகுந்தாற் போல் மாற்றம் அடைகிறதோ அதுபோல் மனம் கண்களுக்கு தெரியாத அலை வடிவத்தில் இருக்கிறது. அதுபோல் மனம் தான் கண்ணுக்கு தெரிகிற உடலாக மாற்றமடைகிறது. ஆகாயத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டாலே நிலத்தை பற்றி தெரிந்து கொண்டது போல் தானே. அதுபோல் மனதின் இயக்கத்தைத் தெரிந்து கொண்டாலே அதுவே உடலின் இயக்கத்திற்கும் பொருந்தும்.

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என ஒவ்வொன்றாக கீழ் இருந்து மேலாக ஆராய்ச்சி செய்வது ஒரு முறை. ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் என் மேலிருந்து கீழாக ஆராய்ச்சி செய்வது இன்னொரு முறை. உடல் வழியாக மனதைப் புரிந்து கொள்வது ஒருமுறை. மனதின் மூலமாக உடலைப் புரிந்து கொள்வது இன்னொரு முறை. உடல்வழியாக மனதை ஆராய்ந்தவர்கள் கூட இறுதியில் மனம் தான் உடலை இயக்குவதில், ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துவதில் முதன்மையான ஒன்றாக இருப்பதாக தங்களது கருத்துகளைப் பதிவு செய்து இருக்கிறார்கள். அதனால் நமக்கு உடலின் இயக்கத்தைப் பற்றி அதிகம் தெரியாமல் இருந்தாலும், உடலுக்கு ஆதாரமான மனதைப் பற்றி நாம் பகவத் ஐயாவின் மூலம் நன்றாகவே புரிந்து இருக்கிறோம். நாம் மனதின் இயக்கத்தைப் புரிந்து கொண்ட முறையிலே உடலின் இயக்கத்தை புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வோம்.

எங்கும் நிறைந்த மெய்பொருள் கண்ணுக்குத் தெரிவது இல்லை. அதிலிருந்து தோன்றிய கோள்கள் கண்களுக்கு தெரிகிறது. மெய்பொருள் என்ற மொத்த இயக்கத்தில் தான் பூமியும் இயங்குகிறது. அதுபோல் மனம் என்ற ஒட்டு மொத்த இயக்கத்தில் தான் உடலும் இயங்குகிறது.

இனி மனதின் புரிதல் வழியாக உடலின் புரிதலைச் சிந்தப்போம். மனதைப் பற்றிய பகவத் ஐயாவின் புரிதலுக்குப் பிறகு, மனதில் நமக்கு ஏதாவது எண்ணம் ஏற்பட்டால் நாம் என்ன செய்வோம்? மனதில் எண்ணம் தாமாகத் தோன்றி தாமாக மறையும். அது தான் இயற்கை என எடுத்துக்கொள்வோம். எண்ணம் என்பது மனதில் பதிந்த ஒன்று மனதிலிருந்து வெளியேறி விடுதலை அடைகிறது என்பதே பொருள். நம் மனதிலிருந்து எப்படிப்பட்ட எண்ணம் ஏற்பட்டாலும் அது நம்முடைய மனதிலிருந்து வெளியேற்றம் அடைகிறது என்று தானே பொருள். உண்மையில் நமது மனம் அதிகப்படியான அழுத்தத்தை கொண்ட எண்ணம், உணர்வுகளை வெளியேற்றி நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது என்பது தான் நிதர்சனமான உண்மை.

இப்போது நாம் அப்படியே மனதின் திடவடிவமான உடலுக்கு பொருத்திப் பார்ப்போம். மனதில் ஏற்பட்டால் எண்ணம். மனதின் திட வடிவமான உடலில் ஏற்படும் எண்ணத்தின் வடிவம் தான் வலி. எப்படி மனதிலிருந்து எண்ணத்தை வெளியேற்றி மனம் விடுதலை அடைகிறதோ, அப்படியே உடலில் வலியை ஏற்படுத்திநோயை குணமாக்குகிறது உடல். மனதில் வேண்டாத எண்ணம் ஏற்பட்டாலும் மனதிலிருந்து வெளியேறுகிறது என்பது தான் பொருள். உடலில் எப்பேர்பட்ட வலி ஏற்பட்டாலும் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள செயல்படுகிறது என்பது தான் பொருள். மனதிலிருக்கும் அதிகப்படியான எண்ணத்தை வெளியேற்றி மனமே மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கிறது. அப்படியே உடலும் வலியாக, வேதனையாக வெளிபடுத்தி உடலில் உள்ள நோயை குணமாக்கச் செயல்படுகிறது.

மனதில் ஏற்படும் உணர்வுகளை கோபம், பயம், வெறுப்பு, பொறாமை, வஞ்சம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். அப்படி ஒரு உடலில் ஏற்படும் வலியின் அழுத்தத்திற்கு தகுந்தாற்போல் எதோஒரு உடல் நோய் என்று கூறுகிறோம். மனதில் ஏற்படும் கோபம், நமது கவனத்திற்குத் தெரிந்த பிறகு நாம் எப்படி நிதானத்திற்கு வருகிறோமோ அப்படியே உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்தல், மூச்சை அதிகரித்தல், வெப்பமடைதல், குளிர்தல், கொட்டாவி விடுதல், வாந்தி எடுத்தல், தும்மல், விக்கல், ஏப்பம், பேதியாவது, காற்று பிரிவது என பல உடல் வெளியேற்றத்தை அனுமதிக்கும் போது உடலின் ஆரோக்கியத்தை சம நிலைக்குக் கொண்டுவருகிறது உடல்.

நமக்குத் தெரிந்தே கூட சில நேரங்களில் மனதில் தேங்கியுள்ள அதிகபடியான மன அழுத்தம் நமது கட்டுப்பாட்டையும் மீறி வெளியேறும். அப்படி நம்மை மீறி நடக்கிற மனதின் செயல்பாட்டிற்கு நமது தரப்பில் எந்த எதிர்ப்பும் தெரிவிக்காமல் விட்டுவிடும் போது மனம் வெகுவிரைவாக சமநிலையை அடையும் மனம் தன்னை பாதுகாத்துக்கொள்ள மனதில் பதிந்துள்ள அதிகப்படியான அழுத்தத்தை எப்படியோ ஒரு வகையில் வெளியேற்றி தன்னுடைய இயல்புநிலைக்கு திரும்பிவிடும்.

இதே போல் உடலும் தன்னை சரிசெய்து கொள்ள உடலின் அக உறுப்புகளின் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியை மட்டும் கொடுத்துவிட்டு மற்றபடி உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு என்ன செய்யவேண்டுமோ வகையில் காய்ச்சலோ, வாந்தியே பசியின்மையே கூட ஏற்படுத்தும். உடல் தன்னை தானே சரி செய்து கொள்வதற்காக இப்படி செயல்படுகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பசிக்காதபோது உணவுவை உட்கொள்ளலாமல் நாம் இருந்தால் வெகு விரைவாக நாம் ஆரோக்கியத்தை நோக்கி திரும்புவோம். உடலின் தேவையை நாம் புரிந்து கொண்டு நடந்தால் உடல் விரைவாக இயல்புநிலைக்கு திரும்பும். மொத்தத்தில் மனதில் நமக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ என எப்படி வெளியேற்றினாலும் மனம் தன்னைத்தானே சரி செய்து கொண்டு இருக்கிறது என்பது நமக்குப் புரிகிறது.

ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் உடலின் புரிந்தலைப் புரிந்து கொள்வோம். நமக்கு கையில் ஒரு கொப்பளம் ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். இதை நாம் எப்படிப் பார்க்க வேண்டும்? உடலுக்கு வேண்டாத ஒரு கழிவை வெளியேற்றுவதற்காக உடல் எடுக்கும் முயற்சியே இந்த கொப்பளம். கொப்பளம் 3,4 தினங்களில் நல்ல சிகப்பாக சற்றே அந்த இடம் சிறு வீக்கமாக வலியுடன் வெள்ளை முகப்புடன் தெரியும். கொப்பளம் நன்றாகப் பழுத்த பின்பு இரத்தத்துடன் சீழும் கலந்த கழிவை தானாகவே உடலிருந்து வெளியேறும். அப்படி கழிவு வெளியேறியவுடன் வலியும் குறைந்து மேலும் 3,4 தினங்களில் கொப்பளமும் அதற்கான அடையாளமும் மறையத் தொடங்கும். (உடலுக்கு வேண்டாத பொருளை வெளியேற்றி உடலின் இயல்பான ஆராக்கியத்தை மீட்டு எடுக்கிறது என்பது நமக்குப் புரிகிறது.) உடலைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாமல் இருந்தால், ஏன் கொப்பளம் வந்தது. எதற்காக வந்தது, உடலில் வெப்பம் கூடிவிட்டதோ வேறு ஏதோ வேண்டாத ஒன்று ஏற்பட்டுவிட்டதோ என நமது மனம் சதா புலம்பித் தள்ளும். மேலும் நமக்கு ஏற்படும் வலியைப் பற்றி அதிகமாக சிந்தித்துக் கொண்டும், பயந்துகொண்டும் இருப்போம். உடல் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு எடுக்கும் முயற்சி தான் இந்த கொப்பளம் என்று நாம் மனோ ரீதியாகப் புரிந்து கொள்ளும் போது நாம் உடலின் செயல்பாட்டுக்கு எந்த எதிர்ப்பும் தெரிவிக்க மாட்டோம்.

இப்படிப் புரிந்து கொள்வதால் கொப்பளத்தினால் உடலில் ஏற்படும் வலிக்கு வேதனைக்கு நாம் மனோ ரீதியாக சுதந்திரம் கொடுப்போம். இப்போது உடலின் செயல்பாட்டிற்கு நமது மனோ இயக்கமும் உதவிக்கு வந்து விடுகிறது. மேலும் எதிர்ப்பை விட்டுவிட்டு வலியையும், வேதனையையும் முழுமையாக மனம் ஏற்றுக்கொள்கிறது. உடலுக்கு உதவியாக மனம் செயல்பட உடல் வெகுவிரைவாக ஆரோக்கியத்தின் பக்கம் திரும்புகிறது.

இப்படி உடலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுகள் அனைத்தும் நோய் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருந்த நாம், இப்போது உடல் தன்னை தானே சரிசெய்து கொள்வதற்கு எடுக்கும் செயல் என்று புரிந்து கொள்ளும் போது மனோரீதியாக உடலுக்கு சுதந்திரம் கிடைக்கிறது. உடல் தன்னுடைய வேலையை சுதந்திரமாகச் செய்து வெகு விரைவாக ஆரோக்கியத்தை மீட்டு எடுக்கிறது.

மனதிற்கு வடிவம் இல்லை. மனதில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், போராட்டம் என அனைத்தும் மனதின் திட வடிவமான உடலில் மட்டுமே வெளிப்பட முடியும். பகவத் ஐயாவின் மனதைப் பற்றிய புரிதலில் இருந்து நாம் என்ன தெரிந்து கொள்கிறோம்? மனதில் தோன்றும் எதற்கும் நாம் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது. அது முற்றிலும் தன்னிச்சையான, சுதந்திரமான, இயந்திரகதியான இயக்கம் எனப் புரிந்து கொள்கிறோம். இப்படிப் புரிந்து கொள்வதால் மனதின் இயக்கத்திற்கு எதிராக நாம் எதுவும் செய்யாமல் நமது அகத்தோல்வியைப் புரிந்துகொண்டு செய்வதற்கு எதுவுமில்லை என்று ‘சும்மாஇரு’ என்ற நிலைக்கு வருகிறோம். இதனால் மனம் சுதந்திரமாகச் செயல்பட்டு பிரவாக நிலைக்கு வருகிறது.

இதே போல் உடலின் இயக்கத்தையும் மனோ மயமாகப் புரிந்துகொள்ளும் போது உடல் தன்னைத் தானே ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதனைத் தான் நமது உடல் செய்கிறது என்று புரிந்துகொள்கிறோம். இப்படி உடலின் இயக்கத்திற்கு சுதந்திரம் கொடுக்கும்போது உடலும் மெல்ல மெல்ல இருப்பது தெரியாமல் இயங்கும் நிலைக்கு வருகிறது. இதுதான் உடலின் ஆரோக்கிய நிலை.

மனதிற்கும், உடலுக்கும் தனித் தனியாக சக்தி என்று எதுவும் கிடையாது. இரண்டும் ஒரே சக்தியின் அடிப்படையில் தான் செயல்படுகிறது. மனம் இதுவரை உடலின் செயல்பாட்டை புரிந்து கொள்ளாமல் எதிர்த்து போராடிக் கொண்டு இருந்தது. மனதின் திட வடிவம் தான் உடல் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் போது ஒன்றின் செயல்பாட்டிற்க்கு மற்றொன்று உதவிக்கு வருகிறது. மனம், உடலின் செயல்பாட்டிற்கு சுதந்திரம் கொடுக்கிறது. இதுவரை எதிர்த்து செயல்பட்ட மனம், இணைந்து செயல்படும் தன்மைக்கு வருகிறது. இப்படி உடலையும், மனதையும் புரிந்துகொண்டு செயல்படும்போது, நோய்த் தன்மையிலிருந்த தாக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து ஆரோக்கியத்தின் பக்கம் திரும்பும்.

இந்த ஆய்வை நீங்கள் உங்களுடைய சொந்த அனுபவத்தில் சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். மனதைப் பற்றிய புரிதல் புரிந்த அன்றிலிருந்து இன்று வரை எத்தனையோ மாற்றம் ஏற்பட்டு, புரிதலில் ஓர் தெளிவும், உறுதியும் நமக்கு ஏற்படுகிறது. அந்த வகையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமான நோய்க்கு மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். நாம் இப்படிப் புரிந்து கொண்டதால் உடனே எல்லா மருந்துகளையும் விட்டு விட வேண்டாம். முதலில் சிறு சிறு பிரச்சினை, வலி, உடல் உபாதைகளுக்கு மருந்துகளை தவிர்த்து மனோரீதியாக உடலின் இயக்கத்திற்க்கு சுதந்திரம் கொடுத்து, அந்த உடல் உபாதைகளிலிருந்து விடுபடுவோம். இப்படிச் செய்து பார்க்கும் போது நமக்கே தெரியும் மருந்துகள் இல்லாமல் உடல் சரியாவது. இதனால் நமது உடலை பற்றியப் புரிதலில் தெளிவும், உறுதியும் ஏற்படும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மருந்துகளின் அளவுகளை பாதியாக குறைத்துக்கொண்டு செயல்படும் தன்மைக்கும், பிறகு முழுவதுமாக தவிர்க்கும் நிலைக்கும் உயர்வோம். பிறகு மனதிற்கும், உடலுக்கும் முழு சுதந்திரம் கொடுத்து செயல்பட விட்டு விடுவோம்.

மனதைப் புரிந்து கொள்வது தான் இதுவரை மிகவும் கடினமாக இருந்தது. மிகக் கடினமாக இருந்து வந்த மனதின் இயக்க உண்மையை பகவத் ஐயாவால் எளிமையாகப் புரிந்து கொண்டோம். அதே புரிதல் வழியாக மனதின் திட வடிவமான உடலின் செயல்பாட்டையும் புரிந்து கொண்டு நிறைவான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வோமாக.

மனமும் உடலும் ஒன்றே.

★




ஆசிரியர் பகுதி

K.S. ஜீவமணி
செல் : 97891-65555

அனைவருக்கும் சக பயணியின் வணக்கம்,

எனக்கும், சரவணனுக்கும் சென்னை வெஸ்ட் மாம்பலத்தில் 1.5.16 அன்று திரு. இரவிச்சந்திரன் ஐயாவின் இல்லத்தில் நடைபெற்ற சத்சங்கத்தில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. இதில் சென்னை அன்பர்கள் பலரும் கலந்து கொண்டனர். ஸ்ரீ பகவத் ஐயா கொடுக்கும் ஞானப்புரிதலால் தாங்கள் பெற்ற தெளிவையும் தங்களது அனுபவத்தையும் எங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டார்கள். இந்த ஞானம் ஒன்றே மனிதகுலத்தின் மனத் துயரங்களைப் போக்கவல்லது. எனவே இதனை அனைவருக்கும் எடுத்துச்செல்ல தங்களால் ஆன அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்வதாக சொல்லி தங்களது ஆர்வத்தைத் தெரிவித்தனர். அவர்களின் இந்தப் பகிர்வு மகிழ்ச்சியாகவும், நெகிழ்ச்சியாகவும் அமைந்திருந்தது.

இந்த சங்கத்தை ஒவ்வொரு வாரமும் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் திரு.இரவிச்சந்திரன் ஐயா அவர்களுக்கும் இதில் பங்கேற்கும் ஸ்ரீ பகவத்மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் நன்றிகளையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஆன்மிகம் என்றாலே சன்யாசமும், துறவறமும் மட்டுமே நினைவுக்கு வரும் என்ற நிலையில் ஞானத்தை மிக எளிமையாகக் கொடுத்து நமது செயல்பாடுகளில் அகம் – புறம் எனப்பிரித்து உணரச் செய்து, அகத்தில் துறவாகவும் புறத்தில் உறவாகவும் வாழ்வதற்கான புரிதலைக் கொடுத்தவர் பகவத் ஐயா அவர்கள்.

இந்தப் புரிதல் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் ஆழமான நுட்பத்தைக் கொண்டது. மனத்துயரங்களைக் கடந்து புறத்தில் பல சாதனைகளைச் செய்யும் வல்லமையை கொடுக்கக்கூடியது.

ஆன்மிகத்தில் எந்த அறிமுகமும் இல்லாதவர் கூட ஞானமுகாம்களில் முழு ஈடுபாட்டுடன் கலந்து கொள்ளும்போது, மனதின் நுட்பத்தைப் புரிந்துகொண்டு ஞானத்தை எளிதாகப் பெற்றுவிட முடியும்.

அந்த வகையில் மே 26 முதல் 29ம் தேதி வரை நடைபெற்ற ஏற்காடு ஞானமுகாமில் பலர் குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

நான்கு நாள் ஞான முகாம் முடிந்து திரும்பும் போது ஆனந்த கண்ணீருடன் தங்களது மகிழ்ச்சியை தெரிவித்துச் சென்றனர். இந்த ஞான முகாமில் திருவண்ணாமலையைச் சேர்ந்த இரண்டு துறவிகள் கலந்து கொண்டனர். தங்களது அனுபவ உரையின் போது, “நாங்கள் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஞானத்திற்காக குடும்பத்தையும் உறவுகளையும் துறந்து வந்து விட்டோம், ஆனால் ஞானம் கிடைக்கவில்லை. இந்த ஞான முகாமில் கலந்து கொண்ட பின்பு தான் தெரிகிறது, துறவுக்கும் ஞானத்திற்கும் சம்பந்தம் இல்லை என்பது. நீங்கள் அனைவரும் மிகவும் புண்ணியம் செய்தவர்கள். அதனால் தான் குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு தெளிவடையும் வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது’’ என்று கூறினார். அது அனைவருக்கும் உண்மையாகவே பட்டது.

மேலும் ஜுன் மாதம் 23ம் தேதியில் இருந்து 26ம் தேதி வரை அக்குபஞ்சர் – குணமாக்கும் கலை என்னும் 4 நாள் பயிற்சி முகாம் நமது ஸ்ரீ பகவத் பவனில் நடைபெற உள்ளது. இந்த பயிற்சி முகாமை கம்பம் அகாடமி ஆஃப் அக்குபஞ்சர் முதல்வர் அக்கு ஹீலர் அ.உமர் பாரூக் அவர்களும் அவரது குழுவினர்களும் நடத்த உள்ளனர்.

இவர் ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவின் நூல்களைப் படித்தும் ஐயாவுடன் உரையாடியும் நன்கு தெளிவுபெற்றவர். ஐயாவின் புரிதலோடு இணைந்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான வழிகளையும் நோய் குணமாக்கலுக்கான வழிகளையும் ஆராய்ந்து வழங்கி வருகிறார்.

இவர் பல இடங்களிலும் இந்தப் பயிற்சி முகாமை நடத்தி வருகிறார். இவர்கள் நடத்தும் பயிற்சிகளில் வழக்கமாக உணவும் தங்குமிடமும் அவரவர்கள் பொறுப்பு. கட்டணம் ரூ.6000 முதல் முறையாக ஸ்ரீபகவத் பவனில் நடைபெறுவதால் கட்டணம் ரூ.5000 மட்டும் பெற்றுக்கொள்கிறார். மேலும் தங்குமிடம் மற்றும் உணவுக்கான கட்டணம் எதுவுமில்லை. மேலும் இந்தப் பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொள்ளும் ஒவ்வொருவருக்கும் இந்தப் பயிற்சி சம்பந்தமான குருந்தகடு பாடநூல், சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

அக்கு ஹீலர் அ. உமர் பாரூக் அவர்கள் ஸ்ரீபகவத் பவன் கட்டடப் பணிக்காக இந்த பயிற்சிக் கட்டணம் முழுவதையும் நன்கொடையாக வழங்க இருக்கிறார். அவருக்கு ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் சார்பாக நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மேலும் இப்பயிற்சி முகாம் பற்றிய விபரத்தை www.acuhome.org என்ற இணைய தளத்திலும் வெளியிட்டு இருப்பதால் பல புதிய அன்பர்களும் நம்மோடு தொடர்பு கொண்டு முன்பதிவு செய்துவருகிறார்கள். இந்த முகாமில் ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்களும் ஞானப் புரிதலைப் பற்றி ஒரு வகுப்பு எடுக்க உள்ளார்கள். எனவே புதியவர்களுக்கு புரிதலைக் கொண்டு செல்ல இந்த பயிற்சி முகாம் ஒரு வாய்ப்பு.

செய்முறையுடன் கூடிய பயிற்சி என்பதால் குறைவான நபர்களே முகாமில் பங்கேற்க முடியும். இயற்கை சூழல் கொண்ட ஸ்ரீ பகவத் பவனில் இந்த பயிற்சி முகாம் நடைபெறுவதால் ஆர்வமுள்ள ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்களும் கலந்து கொண்டு பயன்பெற அழைக்கிறோம்.



ஸ்ரீ பகவத் பவன்
நன்றியும் வேண்டுகோளும்

நம் அனைவரின் இல்லமான ஸ்ரீபகவத் பவன் ஆஸ்ரமத்தின் கட்டடப்பணி பலரின் நன்கொடை பங்களிப்பாலும் வட்டி இல்லா கடன் உதவியாலும் தற்போது நிறைவு செய்யப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது.

சிறப்பாகவும் விரைவாகவும் இப்பணியை செய்து முடிக்க உதவிய அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஸ்ரீபகவத் பவனின் திறப்புவிழா 20.01.2016 அன்று மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. திறப்பு விழாவைத் தொடர்ந்து சில நாட்களில் நமது ஆஸ்ரமம் அமைந்துள்ள பெரிய கவுண்டாபுரம் பகுதியைச் சேர்ந்த முக்கிய பிரமுகர்கள், ஐயாவைப் பற்றிய விபரம் அறிந்து ஐயாவை சந்திக்க வந்திருந்தனர்.

அப்பகுதியில் பல நாட்களாக கிடப்பில் இருந்த பாதையை சீரமைத்து ரோடாக்கும் பணி தற்போது விரைவாக முடிக்க அரசு உத்தரவு வந்திருப்பதாகச் சொல்லி தங்களது மகிழ்ச்சியை தெரிவித்தனர். அதற்கான பூமிபூஜையை பகவத் ஐயா தலைமையில் தொடங்கி வைக்க வேண்டும் என்ற தங்களது விருப்பத்தையும் தெரிவித்தனர்.

பூமிபூஜைக்கு பிறகு தற்போது கரடுமுரடான பாதையை சீரமைக்கும் பணி நடைபெற்று வருகிறது.

இப்பணி நிறைவுக்குப் பிறகு நாம் அனைவரும் ஸ்ரீ பகவத் பவனுக்கு சிரமமின்றி வருவதற்கு மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

நமது செயலின் நோக்கம் மனிதகுல உயர்வுக்காக இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்கான ஒத்திசைவை இயற்கை எப்போதும் வழங்கும் என்பதற்கு இதுவே உதாரணம்.

அந்த வகையில் ஸ்ரீ பகவத் பவனின் உருவாக்கத்தில் தங்களையும் Founder ஆக இணைத்துக் கொண்டு உதவிய

திரு. **பெருமாள் இராதாகிருஷ்ணன்,** சிங்கப்பூர்
திரு. **தாண்டவன்,** ஹைதராபாத்
திருமதி. **சின்னம்மாள்,** நெல்லை
திரு. **ஜெயக்குமார் கதிரேசன்,**
திரு. **T. சந்திரன்,** கல்பாக்கம்.
திருமதி. **மங்கள கௌரி,** ஹைதராபாத்
திரு. **S.A. பஷீர்,** சென்னை.
திரு. **G. சுந்தர கணேசன்,** சேலம்

ஆகிய அனைவருக்கும் ஸ்ரீபகவத் மிஷன் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

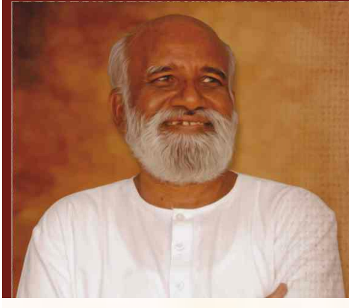
வாழ்வில் நம் தேவைக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் பல செலவுகளைச் செய்கிறோம். அதனையெல்லாம் கடந்து மற்றவர்களின் நலனுக்காகவும், நாம் பெற்ற தெளிவை மனிதகுலமும் பெற்று மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபடவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் கொடுக்கப்படும் பங்களிப்பு மிகவும் மதிப்பு மிக்கத்தாக மாறி விடுகிறது.

அந்த வகையில் வாய்ப்புள்வர்கள் ஸ்ரீ பகவத் பவன் வளர்ச்சிப்பணிகளுக்கு தங்களது மதிப்பு மிக்க பங்களிப்பை வழங்கி உதவிடுமாறு பணிவுடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்றியுடன்,
ஸ்ரீ பகவத் பவன், சேலம்.







சென்னையில் 2 நாள் ஞானமுகாம்

வழங்குபவர் : **ஸ்ரீ பகவத் ஐயா** அவர்கள்

நாள் : **ஜுலை 2016 சனி, ஞாயிறு** (தேதி பின்னர் அறிவிக்கப்படும்)

இடம் : **மைலாப்பூர் சாஸ்திரி ஹால்,** 40, லஸ் சர்ச் ரோடு, மைலாப்பூர், சென்னை.
(பாங்க் ஆப் பரோடா ஜோனல் ஆபீஸ் அடுத்து)

செலவு பகிர்வு ரூ. 500/- ஒரு நபருக்கு (2 நாள் டீ & ஸ்நாக்ஸ் உட்பட)

முன்பதிவு மற்றும் மேலும் விபரங்களுக்கு :

94444 02986, 93810 19473, 94451 68353, 95512 53636, 98844 96758, 98405 71262
98404 98083, 89399 68399, 94440 61663, 90426 60818, 98840 63969, 98406 91849



4 நாள் பயிற்சி முகாம்
அக்குபங்சர் - குணமாக்கும் கலை

வழங்குபவர்: அக்கு ஹீலர். **அ.உமர் பாரூக்** முதல்வர்,
கம்பம் அகாடமி ஆஃப் அக்குபங்சர் - அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்தின்
பகுதி நேரக்கல்லூரி, கம்பம். மற்றும் குழுவினர்

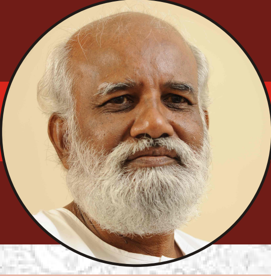
நாள்: **ஜுன் 23** வியாழன் காலை 9:00 மணி முதல் **ஜுன் 26** ஞாயிறு மாலை 3 மணி வரை

இடம்: **ஸ்ரீ பகவத் பவன்,** சேலம்.

- மரபு வழி அறிவியலின் ஒரு பகுதியான அக்குபங்சர் மருத்துவம் மூலம் நமக்கும், நம் குடும்பத்தினருக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் வகையில் எளிமையான பயிற்சி.
- இயல்பான வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மூலம் நம் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்.
- மனச்சமநிலை-உடற் சமநிலை இரண்டின் இணைவில் கிடைக்கும் அற்புதமான ஆரோக்கியம் பற்றிய புரிதல்.
- பயிற்சிக் கட்டணம்- ரூ. 5000/- ஒரு நபருக்கு.
- இந்தப் பயிற்சி முகாம் நமது ஸ்ரீ பகவத் பவன் ஆஸ்ரமத்தில் நடைபெறுவதால் தங்கும் இடம் மற்றும் உணவுக்கான கட்டணம் இலவசம்.
- செய்முறையுடன் கூடிய பயிற்சி என்பதால் குறைவான நபர்களே முகாமில் பங்கேற்க முடியும். பங்கேற்க விரும்புபவர்கள் விரைவில் முன்பதிவு செய்திட வேண்டுகிறோம்.
- திரு. **அ. உமர் பாரூக்** அவர்கள் **ஸ்ரீ பகவத் பவன் கட்டடப் பணிக்காக** இந்த பயிற்சி கட்டணத்தை நன்கொடையாக வழங்குகிறார்.

முன்பதிவு செய்யும் வழிகள்:

"Sri Bagavath Mission" என்ற பெயரில் **M.O.** அல்லது சேலத்தில் செல்லத் தக்க **D.D. (or) Cheque** மூலம் அனுப்பலாம்.
www.pravaagam.org என்ற இணைய தளத்தில் **Credit Card / Debit Card** மூலமாகவும் செலுத்தலாம்.
வங்கிக் கணக்கில் நேரடியாக செலுத்துபவர்கள் **HDFC Bank- Sri Bagavath Mission A/c No. 15907620000075,**
NEFT IFSC: HDFC 0001590 என்ற கணக்கில் செலுத்தலாம்.
Bank A/C ல் நேரடியாக செலுத்தியவர்கள், செலுத்திய விபரத்தை **99942 05880, 97891 65555** என்ற எண்ணிற்கு **SMS** மூலம் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

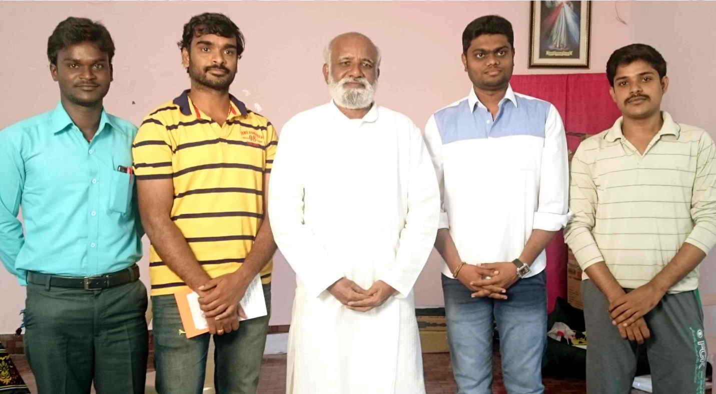


ஏற்காடு ஞானமுகாம் நிழல்கள்







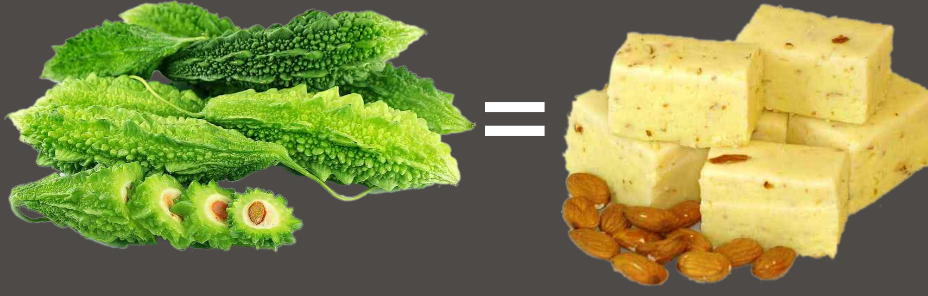




Smash Your Sorrows
நூல் வெளியீட்டின் போது







ஜென் கதை

இன்பமும் துன்பமும்

நடுத்தர வயது கொண்ட குடும்பத் தலைவன் ஒருவன். தன்னுடைய வாழ்வில் பெரும்பாலும் எல்லாவற்றிலும் துன்பம் ஏற்படுகிறது. இன்பம் என்பது மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது. இன்பத்தை பெருக்குவதற்காக எத்தனையோ முயற்சிகள் மேற்கொண்டும் இறுதியில் துன்பம் மட்டுமே ஏற்படுகிறது. துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டு நிறைவான இன்பத்தில் வாழ வழிகேட்டு ஞானி ஒருவரை சந்தித்தான்.

"சாமி! என்னுடைய வாழ்க்கையில் இன்பத்தைவிட துன்பமே அதிகமாக ஏற்படுகிறது. என்னால் தாங்கவே முடியவில்லை! என்ன செய்வது?" என்றான் குடும்பஸ்தன்.

"இன்பமும், துன்பமும் ஒன்றுதானப்பா! சமமானவை தானப்பா!" என்றார் ஞானி.

"எப்படி சாமி இரண்டும் ஒன்று ஆகும்?" என்றான் குடும்பஸ்தன்.

"இன்பமும், துன்பமும் வேறுவேறாக தெரிந்தாலும் அவைகள் இரண்டும் மனதில் ஒரே அடிப்படையில் தான் செயல்படுகிறது." என்றார ஞானி.

"சாமி, எப்படி என்று எனக்கு விளங்கவில்லை" என்றான்.

"எதாவது ஒரு இன்பமும், துன்பமும் எப்படி உனது மனதில் செயல்படுகிறது என்பதை புரிந்து கொண்டால் உனக்கு அதன் செயல்பாடு புரிந்துவிடும்," என்றார் ஞானி.

"சாமி எனக்கு புரியும்படி எளிமையாக கொஞ்சம் சொல்லுங்கள்" என்றான் பணிவுடன்.

"உனக்கு இனிப்பு, கசப்பு விசயத்தில் எது பிடிக்கும்? எது பிடிக்காது?" என்றார் ஞானி.

"சாமி எனக்கு பாதாம்அல்வா ரொம்ப பிடிக்கும். பாகற்காய் மட்டும் பிடிக்கவே பிடிக்காது," என்றான் குடும்பஸ்தன்.

ஒரு கிலோ பாதாம் அல்வாவுடன், ஒரு பாகற்காயும் வாங்கிவரும்படி அவனை அனுப்பி வைத்தார் ஞானி.

வாங்கி வந்து ஞானியிடம் கொடுத்தான். "ஒரு கத்தியை கொடுத்து பாகற்காய் அறிந்து ஒரு சிறு பகுதியை எடுத்து வாயில் போட்டு சுவை" என்றார் ஞானி.

வாயில்போட்ட குடும்பஸ்தன் நாக்கில் பட்டதும் முகம் சுழித்தான். "இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி. மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அந்த ஒரு துண்டை மென்று விட்டு "போதும் எனக்கு மிகவும் துன்பமாக இருக்கிறது." என்றான் குடும்பஸ்தன்.

"இப்போது பாதாம் அல்வாவின் ஒரு பகுதியை எடுத்து சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

மிகவும் சுவையாக இருப்பதாகக் கூறினான் குடும்பஸ்தன்.

"இரண்டாவது பகுதியைச் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

முதல் பகுதியை விட சுவை கொஞ்சம் குறைந்தது குடும்பஸ்தனுக்கு

"மூன்றாவது பகுதியைச் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

மூன்றாவது பகுதி போதும் என்று தோன்றியது குடும்பஸ்தனுக்கு.

"நான்காவது பகுதியைச் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

"போதும் சாமி" என்றான்.

"ஐந்தாவது பகுதியைச் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

"போதும் வேண்டாம்" என்றான்.

"ஆறாவது பகுதியைச் சாப்பிடு" என்றார் ஞானி.

"போதும்,வேண்டாம் எனக்கு மிகவும் துன்பமாக இருக்கிறது" என்றான் குடும்பஸ்தன்.

"அப்போது பாகற்காய் சாப்பிடும் போதும் துன்பமாக இருக்கிறது என்றாய்; இப்போது பாதாம் அல்வாவும் போதும் துன்பமாக இருக்கிறது என்கிறாய் எப்படியப்பா?" என்றார் ஞானி.

"சாமி அது வந்து என்றான்........." குடும்பஸ்தன்.

"துன்பத்தை எடுத்தவுடனேயே வேண்டாம் என்று மனது கூறுகிறது. இன்பத்தை கொஞ்ச நேரத்திற்கு பிறகு துன்பமாக உணர்கிறது. இரண்டும் ஒன்று தானப்பா? இரண்டிற்கும் பெயர்தான் வேறு, வேறு தவிர. இரண்டும் ஒரே மாதிரியாக தான் மனதில் செயல்படுகிறது. துன்பம் நேரடி துன்பம், இன்பம் மறைமுக துன்பம்" என்றார் ஞானி.

குடும்பஸ்தனுக்கு தெளிவாக விளங்கியது. இனிமேல் இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் சமமாகப் பார்க்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார்.

இன்பத்தின் நீடிப்பு துன்பம். இரண்டையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலை தான் **ஞானநிலை.**

Registration Number of the News Paper TNTAM/2014/57698 Postal Registration Number : TN/WR/SLM(E)/22/2015-2017

Published by Shri. V. A. P. Sharavanan on behalf of the Sri Bagavath Mission, 31, Ramalingasamy Street, Ammapet, Salem-636 003. Tamilnadu, India.
Printed by Shri. R. Jayavel at Sree Jayavel Press, 08/11, Gandhi Maidanam, Ammapettai, Salem-636 003.
Editor : Shri. K. S. Jeevamani, Cell : 97891-65555